Fast alles kann schlank machen

Das Richtige essen oder weglassen – beide Methoden verheissen müheloses Abnehmen

Der Frühling schärft die Sinne für Ästhetik, vor allem bezüglich der eigenen Körperformen, die wieder einmal allzu rund erscheinen. Magisch werden die Blicke auf Plakate und Inserate gelenkt, die schlanke, straffe Silhouetten zeigen. Und Versprechungen wie «dauerhaft schlank» und «in 20 Tagen 20 Pfunde weniger» setzen sich wie Widerhaken im Fettgewebe fest.

In dieser Situation scheut mancher vor Investitionen nicht zurück. Zum Beispiel für den Kauf eines Buches mit dem Titel «Der Negativ-Kalorien-Effekt», das eine Gewichtsreduktion von 2,5 Kilo in der ersten Woche und von mindestens 1,5 Kilo in den folgenden verheisst. Und dies ohne Mühsal und Hunger. Hier geht es nicht darum, weniger zu essen, sondern anders zu essen. Wenn der Speiseplan mit den richtigen 19 Nahrungsmitteln angereichert wird, ist das Abnehmen angeblich programmiert. Wie auf 150 Seiten zu erfahren ist, fressen die guten Kalorien sozusagen die schlechten auf, weil ihre Verdauung mehr Kalorien benötigt, als sie selber haben. Demzufolge machen Peperoni schlank, lässt Grünkohl die Kilos purzeln, verhelfen Zwiebeln zur Idealfigur. Alles ganz einfach. Oder vielleicht doch nicht?

Bei jedem anders

Der Fitness-Papst Dr. Ulrich Strunz vertritt jedenfalls eine andere Theorie. In seinem Buch «Fit mit Fett» ist nicht von kalorienverzehrendem Gemüse, sondern von «Killerfetten» die Rede. Da vernimmt der Leser, dass Oliven-, Lein- und Rapsöl, aber auch Erdnüsse und fetter Fisch wie Lachs und Thon den Speck an Bauch und Hüften zum Schmelzen bringen. Dies dank den darin enthaltenen ungesättigten Fettsäuren, aus denen der Körper fettverbrennende Hormone bildet. Bevor man sich gemütlich mit einem Päckchen Nüsschen aufs Sofa fläzt, empfiehlt sich jedoch die Lektüre eines weiteren Buches: Laut «Genuss-Diät» von Dr. Rainer Holzhüter gibt es keine allgemein gültigen Rezepte. Jeder Mensch, so liest man, hat seine persönlichen Dickmacher. Denn für Stoffwechselstörungen und Übergewicht sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten verantwortlich. Wenn die Störenfriede entlarvt und künftig weggelassen werden, kann das Idealgewicht beinahe mühelos erreicht und auch erhalten werden.

Gleicher Ansicht ist der Zürcher Diätspezialist Dr. med. Clarence P. Davis, der in seinem Institut «Swissestetix» in Zollikon abklärt und berät. «Möglich, dass Peperoni, Zwiebeln, Lachs und Thon die schlanke Linie begünstigen. Sie können aber auch das Gegenteil bewirken. Dann nämlich, wenn diese Nahrungsmittel vom Immunsystem schlecht toleriert werden. In diesem Fall bilden sich komplexe Abwehrreaktionen im Körper, die eine Gewichtszunahme zur Folge haben können.» Als Ursache dafür kommen genetisch bedingte Überempfindlichkeitsbereitschaft, Verzicht auf Stillen, industrielle Nahrungsverarbeitung sowie Umweltbelastungen in Frage. Die Abhandlung, die der Arzt den Ratsuchenden in die Hand drückt, hält fest, dass das Immunsystem gegen jeden in den Blutkreislauf gelangenden Fremdkörper eine Immunantwort und Abwehr-Eiweisse (Antikörper, Immunglobuline) aufbaut, um den Fremdkörper zu neutralisieren. Entscheidend ist der Grad der Immunabwehr und wie lange sie dauert. Je mehr der Organismus beschäftigt ist, Antikörper zu bilden, umso weniger Energie hat er für den Transport von Sauer- und Vitalstoffen sowie für die Bekämpfung von Viren und Bakterien. Geschieht dies über eine längere Phase, so kommt es zu unheilvollen Veränderungen im Fettstoffwechsel. Das Gewicht steigt langsam, aber stetig an und kann nicht mehr unter Kontrolle gebracht werden. Selbst Diäten, die früher wirkten, bringen nichts mehr.

Gewohnheiten ändern

Perfiderweise werden die Unverträglichkeiten von den Betroffenen selber meistens nicht erkannt. Anders als bei primären Allergien, die sich sofort mit allerlei Beschwerden bemerkbar machen, tritt bei dieser Art von Immunabwehr die spürbare Reaktion erst viel später oder gar nicht auf. Wenn sich sozusagen aus heiterem Himmel ein Bauchzwicken einstellt, denkt keiner an das Filet, das er zwei Tage vorher verzehrt hat. Ein Bluttest liefert indessen Klarheit über allfällige Übeltäter. Und sobald diese einmal aussortiert sind, geschieht das Abnehmen wie von allein. Drei Viertel aller Patienten, so Dr. Davis, verlieren durch Weglassen der betreffenden Lebensmittel in drei bis sechs Monaten vier bis zehn Prozent ihres Gewichts. Allerdings ist es nicht immer leicht, die Essensgewohnheiten nach den Resultaten zu richten, vor allem für Menschen, die sich oft auswärts verpflegen müssen. Wenn Kaviar und Austern im roten Bereich liegen, ist das in der Regel nicht so schlimm. Ananas und Papaya lassen sich ebenfalls relativ leicht aus dem Speiseplan verbannen. Aber die geliebten Steaks weglassen? In der Spargelzeit keine Spargeln essen? Und – noch schlimmer – auf Eier und Milch verzichten? Offensichtlich gibt es Menschen, die auf zwei Drittel aller getesteten Substanzen reagieren. Anderseits stehen bei einzelnen Personen nur Dinge auf der Verbotsliste, die sie ohnehin nie konsumieren. Oder es kommt vor, dass praktisch gar keine Unverträglichkeiten entdeckt werden, obwohl sich Bauch und Hüften

unvorteilhaft wölben. Dann bleibt wohl doch nichts anderes übrig, als die alten Weisheiten hervorzukramen, die da heissen: weniger essen und viel Bewegung. Kalorien sind halt leider immer Kalorien. *Christa Arnet*

Weight-Management nach Dr. Clarence P. Davis, bei Swissestetix in Zollikon, Tel. 044 934 34 34. Lektüre: Dr. Rainer Holzhüter: Die Genuss-Diät, Ullstein-Verlag. Dr. Ulrich Strunz: Fit mit Fett. Heyne-Verlag. Isabelle Martin: Nahrungsmittel, die schlank machen – der Negativ-Kalorien-Effekt. Edition GIE.